

# ***Mouvement Harmonie & Vitalité***

Association loi 1901

Adresse courrier pour le stage – 20 rue Moreau Vauthier – 92100 Boulogne Billancourt  
tel : 06.85.92.70.77

## **STAGE de Taiji Quan et Qi Gong à HOULGATE 9 et 10 mai 2020**

Organisateurs : « Ji Li Ma<sup>1</sup> » et « Mouvement Harmonie & Vitalité »

Lieu : **CSN** – Centre Sportif de Normandie (anciennement CREPS)

Intervenants : professeurs diplômés de Taiji Quan et de Qi Gong

Villa Madeleine

Route de la vallée

14510 Houlgate

Tel : 02.31.28.80.00

**Date : du 9 mai 2020 à 9 heures 15 au 10 mai 2020 à 16 heures 30**

**Le nombre de chambres individuelles est limité (demandez confirmation à Gérard Buray).**

**Les réservations en hébergement au CSN seront faites dans l'ordre d'arrivée des bulletins. L'arrivée des stagiaires est possible dès le vendredi soir dans la limite des possibilités en hébergement sur place.**

**Bulletin d'inscription et 40 € d'acompte par personne à régler avant le 1er mars 2020.**

**Règlement complet pour le 10 avril 2020.**

Chèques à l'ordre de « **Mouvement Harmonie & Vitalité** » pour l'Ile-de-France  
« **Ji Li Ma** » pour la Basse-Normandie

---

### **Programme Général**

Le stage est destiné aux débutants et aux confirmés. Il est organisé en ateliers.

#### **Samedi**

9h15 à 10h	Accueil
10h15 à 11h15	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes
11h15 à 12h15	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes
12h15 à 14h	Repas
14 à 15h	Culture chinoise : La symbolique des nombres
15h10 à 16h10	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes – Calligraphie 1
16h20 à 17h20	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes – Calligraphie 1
17h30 à 18h30	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes
19h15	Repas

Le repas est suivi d'une promenade sur la plage si le temps le permet ou ...

#### **Dimanche**

7h00 à 8h00	Qi Gong santé
9h30 à 10h45	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes- Calligraphie 2
11h00 à 12h15	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes- Calligraphie 2
12h15 à 14h	Repas
14h à 15h	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes
15h à 16h15	Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes
16h15 à 16h30	Bilan du stage

---

<sup>1</sup> Ji Li Ma , association de Jean-Pierre Guillemard

# Mouvement Harmonie & Vitalité

Association loi 1901

Adresse courrier pour le stage – 20 rue Moreau Vauthier – 92100 Boulogne Billancourt  
tel : 06.85.92.70.77

## Description détaillée du stage

### Le stage se déroulera dans le Gymnase Coubertin et dans la salle Fontenelle



**Calligraphie** : deux ateliers de calligraphie seront proposés sur deux heures le samedi et le dimanche, **limité à 5 personnes**. L'atelier du dimanche pourrait accueillir des personnes ayant participé à une initiation. On prendra les inscriptions le samedi matin.

Le stage est organisé par ateliers d'environ une heure ; un par professeur. La participation aux ateliers est au choix des stagiaires en fonction des centres d'intérêt. Le programme détaillé sera fourni ultérieurement.

Les types d'ateliers suivants seront proposés :

Initiation au taiji quan et au Taiji de l'épée, accessible aux pratiquants de Qi Gong

Pratique des Qi Gong santé : Automassages, Qi Gong WUDANG, Qi Gong de tous les jours, Qi Gong du double neuf, Qi Gong SHI ER FA (12 mouvements pour nourrir la vie), Qi Gong de la canne<sup>2</sup>, Qi Gong des 5 trésors, les huit pièces de brocart, Qi Gong des 8 merveilles, les six sons pour stimuler la circulation du Qi, Qi Gong de la grue blanche, JI BEN GONG (forme douce et très complète de Qi Gong), QI GONG BANG (Qi Gong du bâton court).°

Travail sur les enchaînements et corrections individuelles (8,16, 24, 88- en fonction des participants), épée (18), forme de taiji avec un bâton long, éventail. Ces ateliers ont pour but de pratiquer les enchaînements et d'avoir des corrections personnalisées.

Ateliers thématiques - travail sur les fondamentaux du Taiji : enracinement, coordination (haut, bas, regard, respiration), relier toutes les parties du corps (intérieur, extérieur), fixer son intention (sens martial, enracinement, respiration, coordination, etc.), améliorer la fluidité et la mobilité, principes pour l'exécution des mouvements et des transitions. Le but est de se focaliser sur des points spécifiques pour améliorer la qualité des mouvements, du taiji quan et du Qi Gong. La description détaillée indiquera les ateliers accessibles à tous.

Travail à deux : découvrir le TUI SHOU « mains collantes » à une et deux mains et connaître les potentiels (formes énergétiques).

Applications martiales. Comprendre le sens des gestes en pratiquant quelques applications martiales des gestes.

Composition d'enchaînements. Il s'agit ici de créer son propre enchaînement, en sélectionnant quelques gestes connus pour se libérer des automatismes et lâcher prise.

<sup>2</sup> Voir notre site internet [www.taijiquan-mhv.fr](http://www.taijiquan-mhv.fr) rubrique - media – galerie de photos - stage

# Mouvement Harmonie & Vitalité

Association loi 1901

Adresse courrier pour le stage – 20 rue Moreau Vauthier – 92100 Boulogne Billancourt  
tel : 06.85.92.70.77

## BULLETIN D'INSCRIPTION au STAGE d'HOULGATE<sup>3</sup> 9 et 10 mai 2020

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ email : \_\_\_\_\_

### Personnes hébergées au CSN

Prix total – personnes arrivant le samedi (1 nuit + 3 repas + 1 PDJ)

Nombre total de participants au stage	_____ x 91 € = _____
Nombre de personnes en chambre double <sup>4</sup>	_____ x 55 € = _____
Nombre de personnes en chambre simple	_____ x 69 € = _____
<b>Total :</b>	_____ €

Prix total - personnes arrivant le vendredi soir (2 nuits + 2 PDJ + 3 repas)

Nombre total de participants au stage	_____ x 91 € = _____
Nombre de personnes en chambre double	_____ x 80 € = _____
Nombre de personnes en chambre simple	_____ x 108 € = _____
<b>Total :</b>	_____ €

### Personnes qui ne sont pas hébergées au CSN

Nombre total de participants au stage	_____ x 91 € = _____
Nombre de repas	_____ x 11 € = _____
Nombre de petits déjeuners	_____ x 6 € = _____
<b>Total :</b>	_____ €

Acompte versé	-----	_____ €
Reste dû	-----	_____ €

Notez ici si vous souhaitez prendre des repas végétariens

Co-voiturage

Si vous venez avec votre véhicule personnel, acceptez –vous de véhiculer d'autres personnes ? Si oui, combien ?

Recherchez-vous un véhicule pour vous rendre à Houlgate ?

**Signature**

<sup>3</sup>. Le bulletin d'inscription, l'acompte, le règlement sont à remettre pendant les cours ou à adresser à : **Gérard Buray - MHV – 20 rue Moreau-Vauthier – 92100 Boulogne**. Acompte de 40 euros par personne à régler avant le 1er mars 2020. Règlement complet avant le 10 avril 2020. Les inscriptions pour le stage sans hébergement peuvent être prises jusqu'au 10 avril 2020. Il ne peut y avoir de remboursement de l'hébergement pour les désistements intervenant après le 10 avril 2020.

**Pour les cas particuliers, les confirmations de chambres individuelles, des demandes spécifiques, s'adresser à Gérard Buray (06 85 92 70 77 ou burayg@yahoo.fr).**

<sup>4</sup>. Les stagiaires peuvent être accompagnés de leurs conjoints. **Amener les serviettes de toilette.** Pour les stagiaires hébergés sur le site remplir les rubriques : participants stage et personnes en hébergement. Les personnes accompagnant les stagiaires sont uniquement concernées par cette dernière rubrique.